

ЦУЛТРИМ АЛЛИОНЕ

НАКОРМИ СВОИХ ДЕМОНОВ

Практика для разрешения
внутренних конфликтов



МОСКВА

УДК 24
ББК 86.35
А50

FEEDING YOUR DEMONS: ANCIENT WISDOM
FOR RESOLVING INNER CONFLICT
BY TSULTRIM ALLIONE

© 2008 BY TSULTRIM ALLIONE
THIS EDITION PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH ANNE EDELSTEIN
LITERARY AGENCY LLC AND THE VAN LEAR AGENCY LLC

Аллионе, Цултрим.

А50 Накорми своих демонов. Практика для разрешения внутренних конфликтов / Цултрим Аллионе ; [перевод с английского К. Чайковской]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Книги от духовных наставников современности).

ISBN 978-5-04-211702-2

Книга «Накорми своих демонов», основанная на чрезвычайно простой, но эффективной пятишаговой практике, описывает стратегию трансформации негативных эмоций, отношений, страхов, болезней и саморазрушительных моделей поведения. Распознав своих демонов, придав им форму, а затем накормив их, вы сможете освободиться от битвы.

Практика «чод» предназначена для того, чтобы высвободить скрытый страх и принять его, напрямую столкнувшись с неприятными или пугающими переживаниями.

**УДК 24
ББК 86.35**

ISBN 978-5-04-211702-2

© Чайковская К., перевод на русский язык,
2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2025

Посвящается Рут — моей дорогой матери, которая на протяжении всей жизни была для меня ярким примером сострадания и безусловной любви; а также Праджняпарамите — «матери всех Будд», небесному разуму, нашей истинной природе.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Джека Корнфилда	7
Введение	9

Первая часть. ДРЕВНЯЯ ПРАКТИКА

1. Встреча с демоном	17
2. Практика	28
3. Кто такие демоны?	40

Вторая часть. НАКОРМИ СВОИХ ДЕМОНОВ

4. Как кормить демонов	53
5. Пять шагов на практике	75
6. Гидры: комплексные демоны	90
7. Работа с демонами через искусство и карты	96

Третья часть. ВИДЫ ДЕМОНОВ

8. Четыре демона, бога и бога-демона Мачиг ...	105
9. Демоны болезни	115
10. Демоны страха	131
11. Демоны любви	146
12. Демоны зависимости	156
13. Демоны насилия	166
14. Семейные демоны	173
15. Демоны разума	185

16. Демоны восторга	207
17. Демоны эгоцентризма	215

Четвертая часть. УГЛУБЛЕННАЯ РАБОТА С ДЕМОНАМИ

18. Непосредственное освобождение	225
19. Демоны в большом мире	231

Послесловие. Из последних указаний Мачиг	242
Приложение. Сокращенная версия пяти шагов кормления демонов	245
Слова благодарности автора	249
Об авторе	252



ПРЕДИСЛОВИЕ

Уворот буддийских храмов часто можно встретить статуи свирепых демонов. Сначала вам необходимо пройти мимо них, и только после этого вы попадаете в священное пространство храма. Если вы хотите сделать свою жизнь свободной и священной, вам нужно прийти к соглашению с демонами страха, агрессии, искушения и невежества, а также с их приспешниками. Этих демонов ни в коем случае нельзя игнорировать.

В книге «Накорми своих демонов» Цултрим Аллионе совершила настоящий переводческий подвиг, представив западному миру новое сокровище. Великую и почти неизвестную древнюю практику она перевела в доступную современную форму, не утратив при этом ее силы. Цултрим использует весь свой сорокалетний опыт обучения буддизму, навыки истинного ламы и провидца, тонкое понимание западной психики и бесстрашное сознание, погруженное сразу в два мира — классический Тибет и современную жизнь.

Каждый нуждается в том, чтобы его демоны преобразились. Время от времени нас терроризируют демоны замешательства, гнева, ненависти к себе, травмы, тоски или потери. В совокупности сила этих демонов заставляет страдать людей по всему миру, что приводит к войнам, расизму, загрязнению окружающей среды, голоду и болезням. Чтобы облегчить эти страдания, людям придется столкнуться лицом к лицу с демонами жадности, ненависти и заблуждения. Если мы не научимся

работать со своими демонами индивидуально и коллективно, то никакие политические или научные изменения не смогут противостоять всем этим страданиям. Через уроки, предложенные Цултрим Аллионе, вы откроете для себя мощный метод работы с демонами. На страницах этой книги она рассказывает о том, как преобразовать энергию зависимости, стыда, болезни, тревоги, страха и гнева в энергию освобождения.

Эта трансформация заложена в основе буддийской реализации — в осознании освобождения, которое можно обрести там, где мы есть, при этом не избегая страданий, а обращаясь к ним с сочувствием. Если мы перестанем цепляться за эти страдания, то сможем преобразовать их энергию и обрести свободу. В истории буддизма говорится о том, как после многих лет обучения Будда попросил своих самых преданных последователей нести свет учений освобождения и сострадания по всему миру. Он поручил им перевести эти учения на все языки, чтобы они принесли пользу каждому. Цултрим Аллионе сделала именно это, написав книгу «Накорми своих демонов». Пусть благословения практик по преобразованию демонов принесут вам пользу, освободят ваше сердце и приведут к пробуждению. Да будет так.

ДЖЕК КОРНФИЛД

ЦЕНТР МЕДИТАЦИИ «SPIRIT ROCK»



ВВЕДЕНИЕ

Накормить своих демонов вместо того, чтобы бороться с ними. Сначала это может показаться весьма противоречивым. Но на самом деле так начинается весьма эффективный путь к миру и освобождению. Демоны — это наши одержимости и страхи, хронические заболевания или такие распространенные проблемы, как депрессия, тревожность и зависимость. Это отнюдь не кровожадные монстры, поджидающие нас в темных переулках. Они находятся у нас внутри, и мы боремся с ними каждый день. Это внутренние враги, которые подрывают наши лучшие намерения. Форму и идею кормления этих внутренних сил впервые представила Мачиг Лабдрон — тибетская йогиня и буддистский учитель одиннадцатого века. Точные даты ее жизни и смерти являются спорными. Они различаются в зависимости от источника, но большинство ученых сходятся во мнении, что Мачиг родилась в 1055 году и прожила более девяноста лет. Ее духовная практика называлась «чод», что означает «прозрение». Она разработала необычную форму медитации, результаты которой оказались по-настоящему удивительными. Ее медитации быстро стали популярными, распространившись на все школы тибетского буддизма и даже за их пределы.

Живя в современном мире, мы постоянно ведем внутреннюю и внешнюю борьбу, попадая под негативное воздействие как в физическом плане, так и в духовном. Мы нужда-

емя в новой парадигме, в свежем взгляде на наши внутренние конфликты. Стратегия Мачиг заключается в том, чтобы воспитывать внутренних и внешних врагов, а не сражаться с ними. Она предлагает революционный путь разрешения конфликта.

В 1967 году, когда мне было девятнадцать лет, я впервые посетила Индию и Непал. Там я встретила тибетцев, которые были вынуждены поселиться в этих местах в качестве беженцев. Они покинули свой родной Тибет после того, как туда вторгся коммунистический Китай. Я буквально влюбилась в этих людей и в 1969 году вернулась в Индию, проведя перед этим полгода в тибетском монастыре в Шотландии, основанном Чогьямом Трунгпа Ринпоче (Ринпоче — это уважительный титул, который дается духовному учителю тибетского буддизма). В 1970 году в небольшом индийском городе Бодх-Гая сам Рангджунг Ригпе Дордже — шестнадцатый Гьялва Кармапа — принял меня в буддийские монахини согласно всем тибетским традициям. В течение следующих нескольких лет я была благословлена учиться у великих буддийских учителей, получивших свои знания в Тибете.

Но через несколько лет я приняла решение вернуть свои монашеские обеты. Именно в это время великого перехода и неопределенности я впервые познакомилась с практикой «чод». Потом я вернулась в Америку, стала матерью и пыталась интегрировать тибетскую мудрость в свою повседневную жизнь. В конце концов, в моих руках оказалась биография Мачиг Лабдрон, написанная на тибетском языке. Учения этой женщины и стали для меня ключевыми.

Мне захотелось сделать подход Мачиг Лабдрон доступным для западного читателя. Я начала преподавать практику «чод» и со временем разработала очень эффективное упражнение визуализации, диалога и кормления внутренних демонов. Постепенно оно переросло в целый метод, который

я назвала «кормлением демонов». Мои ученики начали использовать этот метод отдельно от тибетской практики «чод». В течение последних двадцати пяти лет я обучала людей именно этому способу кормления демонов. Благодаря ему они смогли подружиться с тем, чего так долго пытались избежать. Те, кто использовал данный метод, отмечают, что им удалось справиться с такими хроническими эмоциональными и физическими проблемами, как тревожность, переедание, панические атаки и даже с некоторыми физическими недугами. Эта методика оказалась полезной и в борьбе со стрессом, возникшим вследствие разрыва отношений, потери работы, смерти близкого человека, а также межличностных проблем на работе и дома. Иногда результаты были мгновенными и больше походили на чудо, в то время как другие эффекты были более постепенными и едва заметными.

Метод, который я называю «кормление демонов», основан на принципах «чод» — это простая практика, которая состоит из пяти шагов и не требует никаких знаний в области буддизма или тибетских духовных практик. Делая первый шаг, вам необходимо определить то место, где расположился ваш самый сильный «демон». Этим демоном может быть зависимость, ненависть к себе, чрезмерный перфекционизм, гнев, ревность или то, что тянет вас вниз или высасывает вашу энергию. Проще говоря, наши демоны — это то, чего мы боимся. Как сказала Мачиг, демоны — это все, что препятствует абсолютной внутренней свободе. Также она часто упоминала богов и богов-демонов. Боги — это наши надежды и привязанности, то, чем мы одержимы, чего жаждем. Боги-демоны появляются в тот момент, когда надежда тесно переплетается со страхом. Несмотря на то что на следующих страницах я буду ссылаться на демонов, представленный здесь подход можно применить как к богам, так и к богам-демонам. Во время второго шага вы находите в себе энергию,

которая поможет вам принять персонифицированную форму демона. На третьем шаге вы определяете, что нужно вашему демону. Для этого вам необходимо поставить себя на его место и стать этим демоном. Четвертый шаг — это визуализация растворения вашего тела в нектаре того, что нужно демону. Этим нектаром вы сможете накормить своего демона до полного насыщения. Сделав это, вы обнаружите, что энергия, которая заключалась в нем, постепенно становится вашим союзником, который сначала предлагает вам защиту и поддержку, а затем полностью в вас растворяется. На пятом шаге вы сможете отдохнуть в осознании, которого добьетесь путем растворения в пустоте.

Парадоксально, но кормление богов или демонов не укрепляет их. Этот процесс открывает вам доступ к их энергии. Таким образом, заряженные эмоции, которые были заблокированы внутренним конфликтом, высвобождаются и становятся полезными. Когда мы пытаемся бороться с демонами — отвергнутыми частями себя — или подавлять их, они обретают силу и начинают оказывать сопротивление. Кормя своих демонов, вы не только делаете их безвредными, но и обращаетесь к ним напрямую, вместо того чтобы убегать от них. Энергия, пойманная в борьбе, трансформируется в позитивную защитную силу. Придавая своим демонам форму путем их персонификации, вы освобождаетесь от вредных привычных моделей поведения. Если вы этого не сделаете, ваши демоны так и останутся невидимыми разрушительными силами.

На самом деле техника персонификации страха или невроза не является новой для западной психологии. Но практика кормления демонов делает этот подход более глубоким. Она обладает дополнительной ценностью, которая заключается в процессе растворения вашего тела и заботе о внутреннем враге, а не просто в его персонификации и взаимодействии с ним. Также эта методика отличается медитативным

осознанием, которое вы сможете обрести на последнем этапе. Речь идет о состоянии расслабленного осознания, свободного от фиксации «я» против «другого». Именно оно и выводит нас за пределы обычной психотерапии.

Привнесение древней мудрости Тибета в современный мир — это вызов, с которым должен столкнуться каждый, кто хочет как можно глубже погрузиться в данную традицию. В 1996 году на конференции в Индии, где присутствовал Далай-лама XIV, меня попросили представить практику кормления демонов. Во время сессии, посвященной новым методам обучения буддизму на Западе, мне выпала большая честь провести самого Далай-ламу, группу выдающихся тибетских буддийских учителей и моих западных коллег через все пять шагов практики, с которой вы познакомитесь на страницах этой книги. Далай-лама был очень впечатлен, а некоторые западные учителя переняли этот метод и использовали в своих ретритах. Благодаря этому опыту я поняла, что все буддийские учителя — как восточные, так и западные — стремятся к тому, чтобы наиболее эффективно представить учения Будды в современном мире. Но как интерпретировать данные учения, не теряя при этом благословений традиционных методов? Как обучить тому, что на самом деле помогает людям? Каждый учитель должен сделать собственные выводы. Ответы на эти вопросы могут быть как консервативными, так и весьма экспериментальными. Несмотря на то что природа разума вне времени и культуры, наша психика все равно находится под влиянием истории и языка. Вот почему так важно учитывать эти различия, чтобы как можно более эффективно действовать в глобальном контексте. В конце концов, буддизм перекочевал из Индии в Тибет, Японию, Корею, Бирму, Таиланд, Шри-Ланку и Китай, что, несомненно, внесло в него свои изменения. Распространяясь по всему миру, он продолжает меняться и сегодня.

Моя цель заключается в том, чтобы представить вам часть учений Мачиг Лабдрон. Я хочу поделиться с вами тем, что оказалось эффективным в моем опыте буддистки, женщины и учителя. Это знакомство откроет перед вами дверь к традиционному обучению практики «чод» или станет самостоятельным методом, который поможет вам проработать сложные моменты вашей жизни. В любом случае я считаю, что подход Мачиг к кормлению своего «врага» способен обеспечить революционный сдвиг парадигмы от доминирования к толерантности. Религиозные системы в буквальном смысле создают целые поля битвы как внутри нас, так и снаружи. Они дали нам не только внутренний опыт, но и внешний, отразившийся в окружающем нас мире, который, к сожалению, становится все более пугающим. Скольких демонов мы ни пытались бы уничтожить, на их месте появляются новые. Скольких террористов мы бы ни убивали, их ряды все равно пополняются новыми. Чтобы сделать свою борьбу более эффективной, нам необходима новая модель, основанная на сострадании, интеграции и диалоге. Подход, представленный в этой книге, может привести к невероятным последствиям, как личным, так и коллективным. В первую очередь мы сосредоточимся на личном, однако в последней части книги я также коснусь коллективного применения учений Мачиг Лабдрон.

На протяжении всей своей жизни я пыталась соединить традиции Востока и Запада. Я стараюсь сделать так, чтобы традиция тибетского буддизма достигла Запада в целостности и сохранности, аккуратно адаптируя эти учения к современной жизни. Обучаясь у тибетских лам, я сама продолжаю строго следовать традиционным урокам. Однако во время своей педагогической деятельности я обнаружила, что передавать традиционные учения так же эффективно, как и использовать методы, которые сделали их более практичными в контексте современной жизни. Если не обращать внимания

на культурно-специфические аспекты этой древней мудрости, мы сможем сделать ее более доступной. Так она принесет пользу тем, кого может отталкивать сложность тибетской традиции.

Вот почему я не буду пытаться обучить вас практике «чод» в ее изначальной форме, поскольку для этого необходим контакт с квалифицированным учителем, который будет использовать колокольчики, ганлин (ритуальная тибетская флейта, выполненная из бедренной или большеберцовой кости человека, зачастую оправляемая в металл, либо полностью из металла. — *Прим. пер.*) и барабан, а также петь на тибетском языке. Я сосредоточусь на принципах практики, которые вы сможете применить в современной жизни самостоятельно, а также на том, что поможет вам облегчить страдания и приблизит вас к внутренней свободе. Пусть эта книга станет для вас источником великой мудрости, которую я сама переняла у своих учителей. С ее помощью вы сможете установить живую связь с учениями Мачиг Лабдрон. Надеюсь, у вас получится высвободить своих демонов и прийти к состоянию мира как внутри, так и снаружи.

